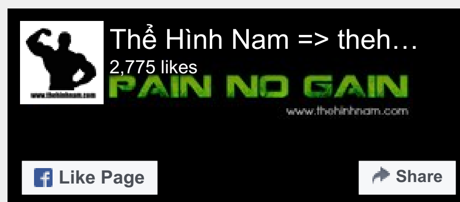
6 sai lầm khi tập cơ ngực người mới thường mắc phải



Sai lầm khi tập cơ ngực sẽ khiến cho cơ ngực của bạn không phát triển tốt, đồng thời dẫn đến các chấn thương không mong muốn

- Bài tập Bent Arm Dumbbell Pullover - Co tay kéo tạ đôi qua đầu
- 5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được
- Dumbbell Bench Press - Bài tập đẩy ngực tạ đôi ghế phẳng

Những sai lầm khi tập cơ ngực thật sự không tốt cho người tập nhưng các bạn mới tập thể hình thường rất dễ mắc phải.

Các bài tập đẩy tạ trên ghế tập là một trong những phương pháp luyện tập cơ ngực hiệu quả nhất Tuy nhiên, không ít người lại... không hề thấy được kết quả kể cả sau hàng tháng luyện tập. Sai lầm khi tập cơ ngực sẽ khiến cho cơ ngực của bạn không phát triển tốt, đồng thời dẫn đến các chấn thương không mong muốn. Bài viết hôm nay sẽ cho bạn câu trả lời vì sao thông qua việc liệt kê 6 lỗi cơ bản nhất khi tập cơ ngực mà không ít người mới mắc phải.





1. Quá tập trung quá nhiều vào khối lượng tạ



Không ít người tập có một cách suy nghĩ hết sức "ngây thơ", đó là nâng càng nặng thì hiệu quả sẽ càng lớn. Hoàn toàn không hề chính xác. Chỉ một rep tập với khối lượng "khổng lồ" sẽ không bao giờ có thể đem lại hiệu quả luyện tập như khi bạn thực hiện nhiều set tập với mỗi set kéo dài từ 7 đến 12 rep. Trừ khi bạn đang tập tạ để trở thành một vận động viên thể hình, còn không, hãy thực hiện các động tác với khối lượng tạ vừa phải.

2. Đặt chân sai phương pháp



Với một lí do nào đó, rất nhiều người tập lại nghĩ rằng việc nâng chân trong quá trình nâng tạ trên ghế tập sẽ giúp họ thực hiện động tác dễ dàng hơn so với việc đặt phẳng lòng bàn chân lên sàn. Điều này không hẳn là sai, tuy nhiên, nếu như bạn muốn tận dụng được hiệu quả tối đa của động tác cho nhiều vùng cơ khác nhau, điều mà bạn cần đó chính là tạo cho mình một điểm tựa tốt thông qua hai lòng bàn chân đặt phẳng.

3. Đặt người sai tư thế trên ghế tập:



Dưới đây là một số lưu ý trong việc đặt tư thế tập của bạn, giảm thiểu nguy cơ chấn thương:

- Giữ cho lồng ngực cao
- Lưng hơi cong
- Siết chặt hai xương vai cùng nhau
- Nhấn hai vai của bạn xuống ghế tập
- Cố định khuỷu tay gần cơ thể thay vì xòe sang hai bên

4. Tay nắm sai cách



Một điều khác mà bạn cũng cần chú ý, đó là việc cố định vị trí tay đối với từng động tác. Đối với động tác nâng tạ trên ghế tập truyền thống, hãy đặt hai tay cách nhau một khoảng bằng hai vai, hoặc rộng hơn. Bạn cũng có thể thấy đó là một số người tập sẽ thực hiện động tác này với hai tay nắm sát nhau, đó cũng là một kĩ thuật đúng, tuy nhiên kiểu tay nắm này sẽ tập trung vào cơ tam hoành của bạn hơn là cơ ngực.

5. Tì tạ vào ngực



Nếu như bạn chưa biết, thì việc tì tạ vào ngực hoàn toàn là một việc làm ngớ ngẩn. Không chỉ việc này sẽ biến động tác sử dụng cơ bắp của bạn bị giảm hiệu quả do cơ ngực sẽ hỗ trợ lực đẩy cho động tác, nhiều hơn nữa, việc liên tục tì tạ vào ngực sẽ gây ra một số chấn thương nghiêm trọng về lâu dài. Lồng ngực của bạn tuy là một khu vực vững chắc, mặc dù vậy, nó cũng không "cứng" như bạn tưởng đâu!

6. Thiếu kiểm soát tạ



Có hai lí do dẫn đến việc này, thứ nhất, tạ quá nặng khiến bạn không thể hạ tạ xuống một cách từ từ. Thứ hai, đó là bạn... không biết là mình phải kiểm soát tốc độ nâng tạ. Để đạt được hiệu quả tối đa đối với mỗi lần nâng, điều mà bạn cần làm đó chính là hãy hạ tạ xuống trong thời gian từ 3 đến 4 giây, duy trì tư thế duỗi cơ trong khoảng 2 giây rồi lập tức đẩy tạ thật mạnh lên trên. Việc này sẽ giúp bạn tối ưu hóa được phạm vi chuyển động, đảm bảo cho một cơ ngực đầy sức mạnh.

NHÃN: Bài tập cơ ngực 32 HOT 33 Kiến thức thể hình 183

SHARE: 21

http://www.thehinhnam.com/2016/06/6-sai-lam-khi-tap-co-nguc-nguoi-moi-thuong-mac-phai.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM

Giảm cân, đốt cháy mỡ thừa hiệu quả với 5 mẹo đơn giản

Video hướng dẫn bài tập giảm cân, đốt cháy mỡ toàn thân

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire

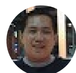
Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 32 minutes - Partagé en mode public

6 sai lầm khi tập cơ ngực người mới thường mắc phải
Những sai lầm khi tập cơ ngực thật sự không tốt cho người tập nhưng các bạn mới tập thể hình thường rất dễ mắc phải. Các bài tập đẩy tạ trên ghế tập là một trong những phương pháp luyện tập cơ ngực hiệu quả nhất . Tuy nhiên, không ít người lại… không hề thấ...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

B À I M Ớ I
N H Ấ T

B À I X E M N H I Ề U

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 22 tư thế yoga giảm cân tại nhà nhanh nhất cho phụ nữ
  Yoga không những giúp bạn có một sức khoẻ tốt, thân hình dẻo dai, vóc dáng thon gọn mà…
- Cách tắm trắng da bằng bia lạ nhưng hiệu quả không ai ngờ
  Bia là tuy uống là không tốt nhưng thật ra đây chính là quá trình lên men của lúa…
- Thứ tự cách trang điểm đúng chuẩn bạn gái cần biết ngay
  Rất nhiều bạn gái phân vân không biết khi trang điểm thì nên dùng bước nào trước, bước nào…
- Drop Set là gì? | Cách tăng cơ nhanh nhất cho nam tại gym
  Drop Set là gì? Có thể xem đây là 1 cách tuyệt vời để tăng cơ giảm mỡ, tăng…
- Trang điểm để chụp ảnh thẻ “đẹp như mộng” cho bạn gái
  Bạn luôn thấy thiếu tự tin mỗi khi đưa ảnh thẻ cho người khác xem? bạn có thấy dạo…



X E M   N H I Ề U   T R O N G   T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

T H E O   D Õ I   F A N P A G E

Thể Hình Nam =>...
2,775 likes
AIN NO GAIN
www.thehinhnam.com
Like Page
Share



-->